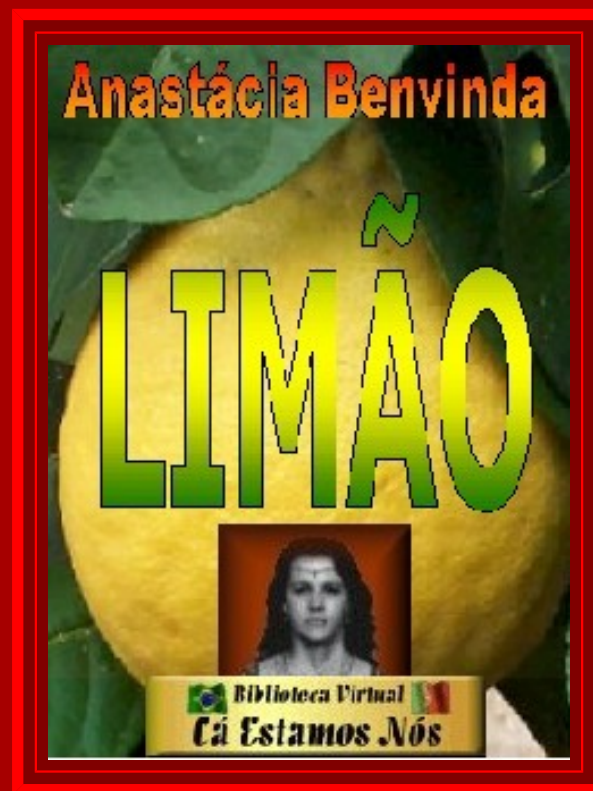
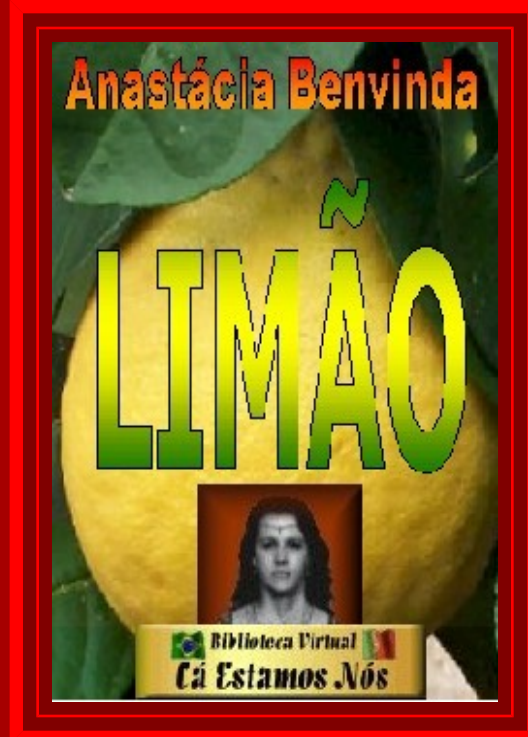


ANASTÁCIA BENVINDA



◀ PRÓXIMA PÁGINA ▶





1ª Edição Eletrônica

ANASTÁCIA BENVINDA

Autora

Edição Eletrônica: L P Baçan



Março de 2005

Direitos exclusivos para língua portuguesa:
Copyright © 2005 da Autora

Distribuição exclusiva através da
Biblioteca Virtual "Cá Estamos Nós".
Autorizadas a reprodução e distribuição gratuita
desde que sejam preservadas as características
originais da obra.

BIBLIOTECA VIRTUAL "CÁ ESTAMOS NÓS"!

<http://www.portalcen.org/bv/index.htm>

Divulgação "CÁ ESTAMOS NÓS" - Fundado em 15-07-98
a MAIOR PONTE LITERÁRIA ENTRE BRASIL E PORTUGUAL

Portal "Cá Estamos Nós":

<http://www.portalcen.org>

Somos PRODUTORES e não Repassadores

Director: Carlos Leite Ribeiro

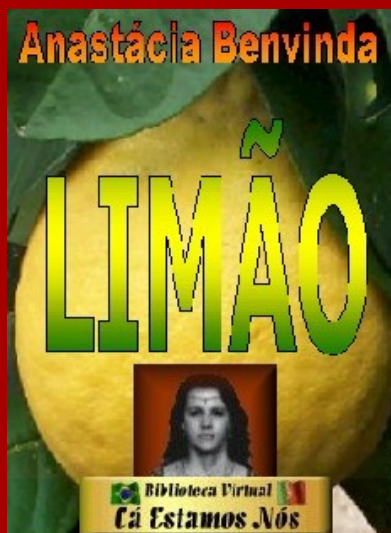
Marinha Grande - Portugal

diretor@portalcen.org

<http://carlosleiteribeiro.portalcen.org>



Índice



<u>A AUTORA</u>
<u>PREFÁCIO</u>
<u>A PANACÉIA UNIVERSAL</u>
<u>COMPOSTO MILAGROSO</u>
<u>A CURA PELO LIMÃO</u>
<u>TRATAMENTOS ALTERNATIVOS</u>
<u>OUTRAS UTILIDADES NA SAÚDE</u>
<u>O LIMÃO NO DIA-A-DIA</u>
<u>Escolhendo o melhor</u>
<u>Conservação dos limões</u>
<u>Dicas culinárias</u>
<u>Detergente caseiro</u>
<u>Uso cosmético</u>
<u>O LIMÃO NA CULINÁRIA</u>
<u>Doces</u>
<u>Bebidas</u>
<u>Salgados</u>
<u>USO MÁGICO DO LIMÃO</u>

ANASTÁCIA BENVINDA



Pouca gente conhece o verdadeiro nome dessa vidente e mística. Sabe-se pouco sobre sua idade e sobre sua vida. Seu trabalho é aconselhar, analisar, pesquisar e descobrir formas de auxiliar os outros, seja através das suas poderosas Simpatias, de suas Orações ou dos Rituais Místicos que realiza, sempre com muita fé e segurança.

Como poucos no mundo, conhece os segredos do baralho do Tarô e dos outros baralhos. Pesquisou os Horóscopos zodiacal e chines, estabelecendo seus pontos de convergência. Estudou os anjos e seus poderes. Conhece os nomes e seus significados. Penetrou nos mistérios dos sonhos e suas explicações. Os Elementais lhes são familiares. Conhece as ervas e as raízes. Rezas, feitiços e amuletos fazem parte do seu dia a dia. Para todos que a procuram, tem uma palavra de carinho, conforto e fé. Vive modestamente, quando poderia estar vivendo num palácio suntuoso. Reis e poderosos de todos os países querem sua companhia constante, mas seu espírito cigano a levou até uma cidadezinha do interior do país, onde continua seus estudos e pesquisas e auxilia todos aqueles que a procuram.

Para alguns, ela é uma princesa cigana que, por volta de 1960, migrou para o Brasil, tendo percorrido estas terras por mais de vinte anos, antes de escolher sua moradia definitiva. Para outros, é um espírito-guia, cuja missão é lançar luzes nos caminhos dos desesperados. Dizem que esse é o seu carma. Ela nada diz. Apenas sorri e continua sua obra.

Com exclusividade para você, o conhecimento e a sabedoria da cigana Anastácia Benvinda.

AnaB.

O LIMÃO



Graças a alta concentração de vitamina C que contém, o limão é o maior inimigo de todas as substâncias prejudiciais ao organismo, não importando em que lugar, órgãos ou tecidos se acumulem ou estejam agindo. Como contém ainda diversos sais minerais, mantém o equilíbrio interno do organismo e o vigor do sistema nervoso. Por suas propriedades medicinais principais, o limão é adstringente, antiinflamatórias, bactericida, expectorante e depurativo, recomendado para combater quase todos os males. Para adultos, o limão dá ótimos resultados quando tomado em doses progressivamente maiores, até um limite diário, e, depois em quantidades progressivamente menores. Além desse uso, pode ser útil consumido diariamente, diluído em água, ou utilizado em inúmeras receitas de chá, onde é ingrediente principal ou coadjuvante, recomendado para os mais diferentes tipos de doenças.

Cem gramas de limão fornecem 29 calorias... e muita saúde!!!

A PANACÉIA UNIVERSAL

Os gregos e romanos acreditavam na existência de uma planta imaginária denominada "Panacéia", cujo poder de cura se estenderia por todas as doenças do corpo humano, físicas e espirituais. Esta habitante do imaginário de alquimistas como Paracelso e Papus, e de estudiosos da medicina alternativa, encontra-se materializada nesse remédio de extraordinária virtude curativa, que elimina matérias mórbidas, toxinas e aumenta a resistência física e vital. É tido como um dissolvente universal, por sua química vegetal e natural. Sua acidez tem grande poder terapêutico, neutralizando venenos e resíduos tóxicos em nosso sangue.

Omar Cardoso, no prefácio do livro de Jáson Soarew, A Cura pelo limão, assim define as qualidades curativas do limão:

"O limão cura porque é a quinta essência da revolução química do reino vegetal. Ligado ao aparelho digestivo humano e sua linfa, é perfeitamente assimilável pelas glândulas e naturalmente penetrável no mais íntimo de nossas células, fazendo nelas esse maravilhoso trabalho, esse efeito purificativo, sendo o remédio heróico e único por excelência, já que os outros frutos ácidos não têm a intensidade de alcalinidade do limão".

Compõe-se o limão de 86% de água fisiológica, 0,50% de albumina, 0,50% de gorduras, 9% de hidratos de carbono, 2% de sais minerais e 2% de celulose. Seu campo de ação é amplo. Desempenha um grande papel destruidor de ácidos do estômago, agindo em todas as partes do organismo pela sua ação direta no sangue. Atua contra a acidificação do sangue e as enfermidades por ela causadas, melhorando o trabalho dos rins e intestinos.

COMPOSTO MILAGROSO

Os sais minerais contidos nele são essenciais ao organismo humano e podem ser assim avaliados:

- cálcio - no fortalecimento da estrutura óssea.
- ferro - para oxidação das células.
- silício - no processo de andar, ver, ouvir e falar.
- sódio - no metabolismo.
- potássio, combinado ao sódio, gera a corrente elétrica necessária à manifestação da vida e às funções cerebrais.
- enxofre - para os tecidos, cabelos e pêlos.
- magnésio - para proteger o corpo da ação do tempo.
- manganês - para o sangue e células.
- fósforo - para nervos, cérebro e funções sexuais.
- iodo - para a vida e a saúde.

Por sua imensa quantidade de elementos benéficos ao organismo humano, o limão é receitado para cerca de 200 doenças, com um histórico de curas comprovado. A crença de que sua acidez provoca a diminuição dos glóbulos vermelhos é inconsistente, uma vez que, ao debelar os germes patológicos do sangue, vitaliza o plasma sangüíneo, enriquecendo-o. E o tipo de limão usado não é importante, pois os princípios ativos são iguais em todas as espécies.

As vitaminas presentes em sua composição tem as seguintes utilidades:

Vitamina C, ácido ascórbico, presente no limão possui em grande quantidade, é termoestável e o seu uso é conhecido.

Vitamina A, axeroftal, é necessária à prevenção da deficiência visual, cegueira, à pele, aos tecidos, às células e ao combate à esterilidade.

Vitamina B, ou complexo vitamínico B, predispõe o organismo a combater transtornos nervosos e cardíacos, deficiências no crescimento, doenças cutâneas e das mucosas, problemas digestivos, anemias e raquitismo.

Vitamina K, que age na coagulação sangüínea.

A vitamina P, ou cítrica, corrige a propensão a hemorragias e hemofilia.

A CURA PELO LIMÃO

A Cura Pelo Limão é um programa de tratamento que utiliza ao máximo o potencial curativo do limão, bombardeando o organismo com um verdadeiro ataque de vitaminas e sais minerais, que irão agir em todos os setores do organismo, proporcionando uma melhoria geral da saúde, combatendo males já instalados e prevenindo uma quantidade imensa de doenças.

Modo de Preparar

Selecione um limão médio, suculento, lave a casca em água corrente, depois corte o limão ao meio e esprema-o em um copo.

Modo de Usar

Tome o suco do limão extraí-lo, pela manhã e ainda em jejum. Aguarde 15 minutos, antes de se alimentar normalmente.

Recomendações

Descanse durante dois dias, depois repito tratamento. Após o segundo período de utilização. não repita o tratamento durante um ano.

Programas

Programa 1: De uso geral. Inicie com 1 limão e vá até um máximo de 7 limões, depois diminua gradativamente a dosagem diária.

Programa 2: Para os casos de média gravidade ou crônicos há pouco tempo. Inicie com 1 limão e vá até o limite de 10 limões, diminuindo depois conforme recomendado.

Programa 3: Para os casos graves ou crônicos há muito tempo, vá até o limite de 15 limões, depois reduza conforme recomendado.

Para controlar seu programa de Cura Pelo Limão, imprima duas cópias do programa recomendado, 1 para cada período, e preencha os campos solicitados.

A CURA PELO LIMÃO

PROGRAMA 1 - () Primeiro Período () Segundo Período

Ordem	Dia da Semana	Dia do Mês	Quantidade
1º dia	-	/ /	1 limão
2º dia	-	/ /	2 limões
3º dia	-	/ /	3 limões
4º dia	-	/ /	4 limões

5º dia	-	/ /	5 limões
6º dia	-	/ /	6 limões
7º dia	-	/ /	7 limões
8º dia	-	/ /	6 limões
9º dia	-	/ /	5 limões
10º dia	-	/ /	4 limões
11º dia	-	/ /	3 limões
12º dia	-	/ /	2 limões
13º dia	-	/ /	1 limão

A CURA PELO LIMÃO

PROGRAMA 3 - () Primeiro Período () Segundo Período

Ordem	Dia da Semana	Dia do Mês	Quantidade
1º dia	-	/ /	1 limão
2º dia	-	/ /	2 limões
3º dia	-	/ /	3 limões
4º dia	-	/ /	4 limões
5º dia	-	/ /	5 limões
6º dia	-	/ /	6 limões
7º dia	-	/ /	7 limões
8º dia	-	/ /	8 limões
9º dia	-	/ /	9 limões
10º dia	-	/ /	10 limões
11º dia	-	/ /	11 limões
12º dia	-	/ /	12 limões
13º dia	-	/ /	13 limões
14º dia	-	/ /	14 limões
15º dia	-	/ /	15 limões
16º dia	-	/ /	14 limões
17º dia	-	/ /	13 limões
18º dia	-	/ /	12 limões
19º dia	-	/ /	11 limões

A CURA PELO LIMÃO

PROGRAMA 3 - () Primeiro Período () Segundo Período

Ordem	Dia da Semana	Dia do Mês	Quantidade
1º dia	-	/ /	1 limão
2º dia	-	/ /	2 limões
3º dia	-	/ /	3 limões
4º dia	-	/ /	4 limões
5º dia	-	/ /	5 limões
6º dia	-	/ /	6 limões
7º dia	-	/ /	7 limões
8º dia	-	/ /	8 limões
9º dia	-	/ /	9 limões
10º dia	-	/ /	10 limões
11º dia	-	/ /	11 limões
12º dia	-	/ /	12 limões
13º dia	-	/ /	13 limões
14º dia	-	/ /	14 limões
15º dia	-	/ /	15 limões
16º dia	-	/ /	14 limões
17º dia	-	/ /	13 limões
18º dia	-	/ /	12 limões
19º dia	-	/ /	11 limões
20º dia	-	/ /	10 limões
21º dia	-	/ /	9 limões
22º dia	-	/ /	8 limões
23º dia	-	/ /	7 limões
24º dia	-	/ /	6 limões
25º dia	-	/ /	5 limões
26º dia	-	/ /	4 limões
27º dia	-	/ /	3 limões
28º dia	-	/ /	2 limões
29º dia	-	/ /	1 limão

TRATAMENTOS ALTERNATIVOS

Dentre as diversas prescrições do uso do limão, destacam-se os seguintes casos comuns no dia a dia, quando uma solução fácil pode estar ao alcance da mão.

Acidez

Caracteriza-se por dores no estômago depois das refeições, ardores, azias, arrotos azedos, vômitos, dores de cabeça, cólicas e acidez na boca. O ácido do limão destrói o ácido formado na má digestão. Tome o suco de um limão diluído em água, sem adoçar, três vezes ao dia, entre as refeições.

Ácido-úrico

Maravilhosos resultados têm sido obtidos na eliminação deste ácido azotado, produzido por deficiência renal, que causa a gota e doenças cardíacas, entre outros males. Tome o suco de um limão diluído em água, sem adoçar, três vezes ao dia, entre as refeições.

Acne

Doença de natureza inflamatória, de vários tipos, e que compromete a cutis. Evite alimentos gordurosos e consuma suco de limão com água, sem adoçantes, várias vezes ao dia. Quando a acne estiver associada a dificuldades digestivas e mal funcionamento intestinal, faça uso do Programa da Cura Pelo Limão, depois, diariamente, tome em jejum, 1 hora antes da ingestão de qualquer outro alimento) o suco de 1 limão puro, tenro, maduro e sem açúcar ou água.

Alcoolismo

É um dos males curáveis com o uso da terapia do limão. Usar um Programa de Cura Pelo Limão, conforme a grau de alcoolismo. É classificado como alcoólatra a pessoa que atinge o estágio de não mais passar sem a bebida, adquirindo tremor nas mãos, que aos poucos vai passando a outros membros e à face, enfraquecimento muscular, formigamento nas mãos e outras partes do corpo, alucinações, visões, manias, fobias, temores e pesadelos, má digestão, inchaço, fastio, sede intensa, vômitos, perda da memória e das faculdades mentais, entre outros sintomas que a levam até a morte. O uso do limão, após uma bebedeira, cura a ressaca, a sensação de cabeça pesada, mau gosto na boca, dor de cabeça, vômitos e outras reações ao excesso de bebida. Gotas de limão, pingadas no ouvido de uma pessoa em coma alcoólico, fazem-na

sair imediatamente desse estado.

Amigdalite

Faça gargarejos várias vezes ao dia, usando água morna, suco de limão e uma pitada de sal.

Anti-séptico

Quando precisar de um anti-séptico local, aplique suco de limão com sal no local.

Apetite

Diversas são as causas para a perda ou falta de apetite e devem ser investigadas por um médico especializado. Os casos mais comuns, no entanto, podem ser curados com esta receita. Faça uma infusão de 300 g de água fervente com 15 g de folhas de limão, 20 g de raiz de aipo, 15 g de tomilho e 50g de folha de alcachofra. Espere amornar, filtre e beba uma xícara antes das refeições

Artrite

É uma inflamação numa articulação. Para tratá-la, faça uso do Programa da Cura Pelo Limão.

Ascite

A doença é caracterizada pelo acúmulo de líquido na cavidade abdominal e pode ser tratada com o Programa da Cura Pelo Limão.

Asma

Seus sintomas são por demais conhecidos: acessos recorrentes de tosse e sensação de constrição, por efeito da contração espasmódica dos brônquios, sendo, em muitos casos é de natureza alérgica. Toste um limão no forno, depois esprema-o e misture o suco com mel. Toma uma colher de chá de hora em hora, até passar a crise.

Aterosclerose

Provoca o estreitamento das artérias de grosso e médio calibre, prejudicando a circulação do sangue. Recomenda-se o uso do Programa da Cura pelo Limão.

Azia

Tome o suco de um limão diluído em água, sem adoçar, três vezes ao dia, entre as refeições.

Bexiga

Problemas de bexiga em geral devem ser tratados com o consumo diário de limão, diluído em água, sem adoçante, várias vezes ao dia, começando pela manhã, ainda em jejum.

Blenorragia

É mais conhecida como gonorréia. Além do tratamento normal, recomendado pelo médico, tome o suco de um limão diluído em água, sem adoçar, três vezes ao dia.

Blefarite

Trata-se da inflamação crônica das pálpebras. Paralelamente à receita específica ou ao tratamento recomendado pelo médico, pode-se lavar a região afetada com suco de limão, misturado em um pouco d'água.

Cãibras

São pequenas contrações do músculo, principalmente o da batata da perna. Tome o suco de um limão diluído em água, sem adoçar, três vezes ao dia, entre as refeições.

Cálculos

O limão dissolve os cálculos biliares e renais, corrige a propensão a novos cálculos nos rins e no fígado. Usar o Programa da Cura Pelo Limão.

Calvície

Como prevenção, o limão, usado interna e externamente, ativa os bulbos capilares, corrige a seborréia, elimina a caspa e parasitas, tornando os cabelos macios pelo seu iodo natural, seus sais minerais e vitaminas. A fricção do seu sumo no couro cabeludo tem feito nascer fios de cabelo em pessoas que já tinham desistido de recuperá-los.

Câncer

Designação genérica de qualquer tumor maligno. Por se tratar de uma doença muitas vezes terminal, a prevenção é sempre o melhor remédio, pois quando a doença é detectada em estágio avançado, pouco ou nada pode ser feito. Consumir limão diariamente é um bom preventivo. No tratamento, seguir as prescrição do médico e utilizar o Programa da Cura Pelo Limão.

Cirrose

Inflamação que pode ocorrer em diversos órgãos, sendo a mais comum a do fígado. Usar o Programa da Cura Pelo Limão.

Colelitíase

Presença de cálculos nas vias biliares. Use o Programa da Cura Pelo Limão. Para prevenir, consuma diariamente limão diluído em água, sem adoçante, começando pela manhã, ainda em jejum.

Coração

Quem tem problemas freqüentes de coração pode fazer uso do

Programa da Cura Pelo Limão, depois habituar-se a consumir diariamente 1 limão, diluído em água, sem adoçante, várias vezes ao dia, começando pela manhã, ainda em jejum.

Diabetes

Perturbação de caráter crônico do metabolismo, proporcionando grande quantidade de açúcar no sangue, podendo causar: impotência, cegueira, tuberculose e gangrena. Tome o suco de um limão diluído em água, sem adoçar, três vezes ao dia.

Diarréia

Caracteriza-se pela evacuação freqüente de fezes líquidas e abundantes. O suco do limão, ministrado à vontade cura todas as formas de diarréia. Use-o diluído em água, sem adoçar, entre as principais refeições.

Difteria

Doença infecto-contagiosa aguda, bacteriana, que incide, principalmente, de um aos quatro anos de idade, e cujas principais manifestações são febre, dispnéia, afonia e disfagia, entre outras. No nariz e na garganta, há formação de falsas membranas. Por ser contagiosa, recursos médicos devem ser buscados de imediato. Durante o tratamento recomendado pelo médico, tome o suco de um limão diluído em água, sem adoçar, três vezes ao dia e faça gargarejos usando suco de limão com uma pitada de sal ao longo do dia.

Disenteria

Inflamação intestinal, com cólica, e que inclui dor abdominal, tenesmo e defecações freqüentes, com sangue e muco. Tome suco de limão diluído em água, sem adoçar, três vezes ao dia.

Dispepsia

É a dificuldade de digerir e pode ser curada tomando-se o suco de meio limão, uma hora antes das refeições.

Dor de cabeça

Coloque casca de limão sobre a testa e deite para descansar durante meia hora .

Edemas

Infiltração de serosidade nos tecidos, caracterizada por inchação. A barriga-d'água é uma forma de edema das vísceras. Faça uso do Programa da Cura Pelo Limão.

Enfisema

É curável, principalmente quando detectado no começo. Além da cirurgia, o uso do limão também cura por conter potássio. Previna-

o tomando o suco de um limão diluído em água, sem adoçar, três vezes ao dia, entre as refeições.

Enjôo

Experimente cheirar a casca de um limão, sempre que sentir enjôo.

Enxaqueca

Dor de cabeça periódica, muitas vezes de um só lado da cabeça, acompanhada de náusea, vômito e perturbações sensoriais variáveis. Use o Programa da Cura Pelo Limão, depois habitue-se a tomar o suco de meio limão, uma hora antes das refeições.

Escorbuto

Doença provocada pela falta de vitamina C no organismo, caracterizada por tendência a hemorragias, principalmente nas gengivas. Tome o suco de 1 limão diluído em meio copo de água, entre as refeições.

Estomatite

Inflamação da membrana mucosa da boca. Faça bochechos com água e limão ao longo do dia e tome um copo de água com o suco de meio limão, entre as principais refeições.

Faringite

É mesmo que inflamação da garganta. Faça gargarejos várias vezes ao dia, usando água morna, suco de limão e uma pitada de sal.

Febre

O limão é febrífugo por excelência, baixa qualquer febre. Corte 3 limões em fatias finas, coloque em meio litro de água e leve ao fogo para ferver. Deixe reduzir para 1/3 do conteúdo inicial. Coe e tome meia xícara de chá, de hora em hora, até que a febre desapareça.

Feridas

Aplique limão com sal no local afetado.

Fígado

Problemas do fígado em geral podem ser tratados tomando o suco de 1 limão, diluído em um copo de água, sem açúcar, três vezes ao dia, entre as refeições.

Garganta

Para os males da garganta, descasque 1 limão e corte-o em fatias, colocando-as em 1 copo. Cubra com açúcar mascavo. Espere 3 horas para que o açúcar absorva os componentes ativos do limão,

depois coma o açúcar. Repita 3 vezes ao dia, até melhorar. As placas de infecção da garganta podem ser eliminadas usando-se dois copos tipo americano, com água até a metade de cada um deles. No primeiro copo, esprema o suco de um limão. No segundo, dilua uma colher de chá de bicarbonato de sódio. Faça um gargarejo inicial com a água com limão e, em seguida, com a água com bicarbonato.

Gastrenterite

Inflamação simultânea do estômago e dos intestinos. Tome o suco de 1 limão, diluído em um copo de água, sem açúcar, três vezes ao dia, entre as refeições.

Gastrite

É uma inflamação do estômago. Tome o suco de 1 limão, diluído em um copo de água, sem açúcar, entre as refeições.

Gota

Forma hereditária de artrite, caracterizada por dores agudas, que ocorre, em geral, numa única articulação, desaparecendo completamente depois de algum tempo. Durante a crise, tome diariamente 1 limão diluído em água, a cada 2 horas. Após isso, tome diariamente o suco de 1 limão diluído em água, três vezes ao dia, e faça uma dieta cortando miolo, fígado, vísceras, carne, feijão, grão-de-bico, ervilha, lentilha e pão fresco.

Gravidez

No período da gravidez, a gestante deve tomar bastante sumo de limão diluído em água, transferindo ao feto os benefícios das vitaminas e sais minerais, predispondo-se a uma gravidez sem incômodos e a um parto feliz.

Gripe

De modo geral, tome suco puro de limão três vezes ao dia, mas é bom saber um pouco mais sobre esse problema que afeta uma porção de gente todo o tempo. É uma doença infecciosa provocada por vários tipos de vírus que encontram facilidade de proliferação em condições climáticas favoráveis, quando o organismo se encontra debilitado; estressado ou com baixa energia geral. Os sintomas mais comuns da gripe são a dor de cabeça, o mal estar geral, a fadiga e as dores pelo corpo, a febre alta, o comprometimento respiratório com tosse, coriza, inflamação na garganta e conseqüências mais graves, como bronquites e pneumonias, quando tratadas de forma inadequada. A melhor maneira de prevenir gripes e também resfriados é manter uma dieta saudável equilibrada e energética, evitando fumo e bebidas alcoólicas. Nas mudanças de temperatura, aumentar a resistência do organismo com suco limão, adoçado com mel. Se o tempo está frio, esta receita especial vai ajudar: esmague

três limões, cortados em rodela com casca e tudo, com 6 colheres de açúcar mascavo ou 3 colheres de mel e junte a um chá feito com cravo, canela e flores de camomila. Deixe aferventar, retire do fogo e acrescente 3 cálices de rum. Beba aos poucos sob as cobertas.

Hemorróidas

O limão, tomado continuamente e associado ao alho e a cebola, cura esta moléstia.

Herpes

Doença infecciosa causada por vírus, caracterizada pela erupção de pequenas vesículas na pele ou mucosas do rosto, boca, nariz, órgãos genitais, acompanhadas de coceira. Com o tempo, arrebentam, formando crostas amarelas. Normalmente surgem durante ou após períodos de estresse, nervosismo, menstruação ou aproveitando a presença de outras moléstias infecciosas que causam debilidade orgânica. Desaparecem espontaneamente em cerca de duas semanas, mas costumam voltar, sempre que as condições forem favoráveis a sua manifestação. Um dos cuidados preventivos mais importantes é diminuir ao máximo o uso de carnes, ovos, sal e gorduras animais, reforçar a vitamina A com laranja, leite e cevada; o complexo B com legumes, frutas, cereais integrais e levedura de cerveja; aumentar a ingestão de Magnésio através da aveia, centeio, feijões, queijo, limão, figo, ameixa e amêndoas. Uma vez por semana, fazer um dia de jejum leve, só com sucos. Ao longo do dia, sempre que tiver sede, beber água com limão, sem adoçantes. Durante as crises, reforce a alimentação depurativa com a ingestão de cenoura, rabanete, nabo, agrião, aspargos e rábanos negros, todos crus e ralados. Faça o Programa da Cura Pelo Limão, depois, diariamente, tome o suco de 1 limão, em jejum. A higiene dentária e bucal deve ser feita com zelo, pela manhã e à noite, recomendando-se gargarejos com suco de limão. Após as refeições, o uso de fio dental e escova é imprescindível para eliminar os resíduos.

Hipertensão arterial

Elevação acima do normal da pressão sanguínea nas artérias, ou a conhecida pressão alta. Recomenda-se o consumo diário, várias vezes ao dia, começando pela manhã, em jejum, de limão diluído em água e sem açúcar.

Impotência sexual

Qualquer que seja a causa, não havendo defeitos orgânicos como a diabetes, o limão, associado ao alho e ao mel de abelha, cura este mal. Tome diariamente chá de alho com o suco de um limão, adoçado com mel, antes de se deitar.

Infecções em geral

Tome várias vezes ao dia, começando pela manhã, em jejum, limão diluído em água e sem açúcar.

Inflamações em geral

Consuma várias vezes ao dia, começando pela manhã, em jejum, 1 limão diluído em água e sem açúcar. Reforce sua alimentação com esta receita para o desjejum: antes de ir dormir, deixe, em um copo com 2 dedos de água, 1 colher de sopa de aveia. Na manhã seguinte, junte o suco de meio limão, 1 colher de mel e 1 de leite. Acrescente a essa mistura 4 maçãs médias aladas, polvilhe com amêndoas ou nozes moídas. Coma em seguida.

Lombrigas

As lombrigas, muito comuns nas crianças, mas que não deixam de estar presentes nos adultos, são eliminadas pelo uso do limão misturado ao alho e a sementes de abóbora.

Mãos úmidas

Quem tem as mãos sempre úmidas pode, cada manhã, colocar quatro a cinco gotas de suco de limão em cada palma e friccionar até absorver.

Mau hálito

Excetuando-se os problemas cáries, que só o dentista pode resolver, todos os outros casos são curáveis pelo limão. Tome o suco de um limão diluído em água, sem adoçar, três vezes ao dia, entre as refeições.

Náuseas

Tome limão com água ou cheire a casca de um limão fresco até os sintomas passarem.

Nefrite

Trata-se de uma inflamação de rim e pode ser combatida tomando-se água com limão, sem adoçantes, várias vezes ao dia, começando pela manhã, em jejum.

Nefrolitíase

Ou pedras nos rins, podem ser debeladas com o uso do Programa da Cura Pelo Limão e prevenidas tomando-se água com limão, sem adoçar, várias vezes ao dia.

Nevralgia

Essa dor que afeta um nervo pode ser combatida, friccionando a metade de um limão no local dolorido. Evite sair ao sol depois disso.

Olhos

Para limpar os olhos de maneira natural encha um copinho plástico para banho ocular com água e quatorze gotas de suco de limão. Encoste o copinho no olho e pisque doze vezes. Jogue a água fora e prepare outra solução para o outro olho. Isso permite que a luz solar ative as glândulas pineal, tireóide e timo, estimula a produção de melatonina e mantém a mente ativa e alerta.

Otalgias

Qualquer doença do ouvido, incluindo as otites, pode ser curada pelo uso do limão, em gotas, em uso externo local.

Pele

A grande maioria das moléstias da pele são curáveis tomando-se o sumo do limão regularmente. Em poucos dias os efeitos são notados. O ideal é fazer uso do Programa da Cura Pelo Limão, depois habituar-se a tomar água com suco de limão diariamente, entre as refeições principais do dia. Uma máscara de beleza muito prática pode ser feita e usadas por 45 minutos, em dias alternados. Amasse bem uma mistura de 1 colher de café de mel, 1 de farinha de centeio e suco de meio limão; aplique imediatamente, deixe por 45 minutos, depois retire, lavando com água fria em abundância.

Piorréia

É a eliminação de pus e ocorre com freqüência por problemas nas gengivas ou mucosas da boca. A visita periódica ao dentista é recomendada, mas o problema pode ser enfrentado emergencialmente com bochechos de suco de limão com água e o consumo diário de um copo de água com o suco de meio limão, três vezes ao dia.

Pirose

Sensação de queimação que propaga, geralmente, em ondas sucessivas, até a faringe, estando acompanhada de arroto ácido e de aumento de salivação. Use o mesmo tratamento recomendado para os casos de Acidez.

Resfriado

Tome suco puro de limão três vezes ao dia ou faça o seguinte: corte 1 limão galego em 4, coloque em meio copo de água e ferva por 5 minutos. Coe e tome ainda morno.

Reumatismo

As crises podem ser enfrentadas com o uso do Programa da Cura Pelo Limão e prevenidas tomando-se água com limão, sem adoçar, várias vezes ao dia. Outra alternativa é a usar o poder do limão na seguinte receita de decocção: ferva o suco de 1 limão em 1 xícara de água até reduzir à metade. Tomar em jejum diariamente.

Solução

Tomar uma colher de sopa de suco de limão.

Tosse e Rouquidão

Use o seguinte chá: 1 limão comum cortado em cruz, 3 lascas de canela, 4 cravos, 6 dentes de alho, 1 colher de sopa de maria-preta, 2 colheres de sopa de agrião, 1 colher de chá de gengibre, 1 colher de sopa de folhas secas de eucalipto, 1 xícara de mel puro, 1 peça de rapadura e 300 ml de água. Misture as ervas com a água e rapadura cortada em pedaços pequenos e levar ao fogo até ferver. Retire, deixe esfriar, coe e misture com mel. Engarrafe e tome duas colheres de sopa para adultos, uma colher de sopa para criança a partir dos 10 anos até 16 e uma colher de chá para os outros casos.

Tuberculose

Infecção que ataca principalmente os pulmões e que, por ser contagiosa, deve ser levada ao conhecimento das autoridades médicas. Procure um posto de saúde e, enquanto isso, prepare a receita indicada para Asma, tomando 1 colher de sopa do preparado a cada 4 horas.

Vermes

Tome, em jejum, durante 7 dias, o seguinte chá: em água fervente, coloque uma colher de café de flores de camomila, um pedaço da parte interna da casca de 1 limão, adoce com mel e beba morno.

OUTRAS UTILIDADES NA SAÚDE

Além destes problemas, o limão é utilizado, também, como principal agente de cura e coadjuvante em tratamentos das seguintes enfermidades: adenite, adiposidade, afonia, afta, albuminúria, amenorréia, amigdalite, analgesia, anemia, ancilose, angina do peito, anorexia, antraz, apendicite, arteriosclerose, artrismo, asfixia por ácido, asma, assistolia, astenia, astigmatismo, ataxia locomotora, atonia gástrica ou hepática, avitaminose, beribéri, blenorragia, blefarite, bócio, broncopneumonia, bronquite, brotoeja, bursite, cálculos, calos, celulite, ciática, cistite, colecistite, congestão cerebral, conjuntivite, coriza, coxalgia, desordens sexuais, disenteria, dilatação do estômago, dermatites, dismenorréia, distrofia, dores de rins, edemas, endocardite, enfisema, epilepsia nervosa, erisipela, escarlatina, eritema, espermatorréia, esterilidade, flebite, fibromas, fístulas, frieiras, furunculose, glândulas, glicosúria, hemofilia, hemorragias, hepatite, herpes, hidrofobia, histeria, icterícia, inapetência, insônia, insuficiência cardíaca, intestinos, intoxicações, lepra, lombrigas, miopia, mordidas, nefrite, obesidade, olhos, ouvidos, ovários, paludismo, panarício, paralisia, picadas venenosas, prostatite, raquitismo, regras, rugas, sangue impuro, sarampo, sarna, seios, sífilis, sinusite, suores, tabagismo, tártaro dentário, tifo, tireóide, torcicolo, traumatismo, toxemia, tumores, úlceras, unhas, uremia, útero, urticária, varicocele, varíola, varizes, vômitos, voz e velhice.

O LIMÃO NO DIA-A-DIA

É possível que o limão seja a fruta mais conhecida e usada no mundo, produzido em todos os cantos do mundo. Suas aplicações no dia-a-dia são ilimitadas, pois nele tudo é aproveitável. Pode ser usado em refrigerantes, sorvetes, molhos, aperitivos, remédios, xaropes e produtos de limpeza. A casca fornece a essência aromática usada em perfumaria e no preparo de licores e sabões. Útil e disponível todo o ano, o limão pode ser encontrado em diversas variedades. De modo geral, as variedades têm aspecto semelhante, com ligeiras diferenças no tamanho e na textura da casca, que pode ser lisa ou enrugada. Quanto à cor, variam do verde-escuro ao amarelo-claro, exceto o limão-cravo, que se parece com uma mexerica. As variedades mais conhecidas são:

- limão-galego: pequeno e suculento, de casca fina, cor verde-clara ou amarelo-clara. É o mais indicado para o preparo da caipirinha.
- limão-siciliano: grande, de casca enrugada e grossa, menos suculento e mais ácido que o galego
- limão-cravo: parecido com uma mexerica, tem casca e suco avermelhados e sabor bem forte
- limão-taiti: de tamanho médio, casca verde e lisa, muito suculento e pouco ácido.

ESCOLHENDO O MELHOR

Para comprar o limão, de modo geral, prefira frutos pesados e que cedam um pouco quando apertados. Isso é sinal que estão maduros e que possuem bastante suco. Além disso, conforme a variedade, deve-se tomar as seguintes precauções:

limão-galego: deve ter casca fina e lisa. Escolha os mais pesados em relação ao tamanho e que cedam levemente à pressão dos dedos.

limão-siciliano: de cor verde e casca grossa. Escolha da mesma maneira que o limão-galego.

limão-cravo: mesmo verde, tem boa quantidade de suco, mas é sempre preferível escolher os maduros, com maior valor nutritivo.

limão-taiti: com casca bem verde, quando maduro deve ceder à pressão dos dedos.

CONSERVAÇÃO DOS LIMÕES

Se o limão ainda está verde, guarde em lugar fresco, seco e arejado.

Depois de maduro, conserve na geladeira, na gaveta própria para frutas e legumes.

Um limão já cortado durará mais tempo se for guardado na geladeira, num pires coberto com uma xícara.

Conserve a metade de um limão que ainda não foi usada, pondo-a num pires com água, com a parte cortada para baixo. Deixe na geladeira.

Para usar apenas algumas gotas de suco de um limão, faça um buraquinho com um palito e esprema a quantidade desejada. Depois guarde o limão na geladeira.

Para conservar limão, guarde em um vidro bem fechado.

Para obter mais suco do limão, bata a fruta com um martelo de bater carne, antes de cortar.

Faça o limão render mais, apertando-o com a palma na mão contra a tábua de cortar carne. Vá girando-o a cada aperto.

Limões mergulhados na água fervente por 5 minutos darão, se cortados em seguida, muito mais suco.

Os limões ficarão com mais caldo se colocá-los inteiros num vidro com água no refrigerador durante algumas hora.

Após espremer um limão para usar seu suco, embrulhe a casca em papel de alumínio e congele. Use em receitas que pedem casca de limão.

Depois de espremer o limão, não jogue o bagaço fora. Guarde-o na geladeira e use-o para eliminar o cheiro de peixe dos talheres e panelas. É só esfregar.

Aproveite as cascas de limão para tirar o cheiro de ovo das mãos.

O limão maduro conserva-se em geladeira por 4 semanas.

Seu período de safra vai de janeiro a julho.

Na Índia, a mulher escolhia o futuro marido fazendo-lhe uma estranha declaração de amor: atirava-lhe um limão.

A Itália é o maior produtor de limão do mundo.

O limão-galego foi o primeiro cítrico introduzido na Europa.

O maior limão conhecido pesava 2,83 kg.

Colombo trouxe o limão para a América.

DICAS CULINÁRIAS

Para dar um sabor especial aos bolos, basta acrescentar raspas de cascas de limão.

O limão é o melhor tempero para ostras.

Para acompanhar legumes cozidos, peixes e assados, faça o seguinte creme: bata 5 colheres de sopa de suco de limão, 1 lata de creme de leite, um pouco de sal e pimenta-do-reino.

Bebidas alcoólicas, refrescos e chás ficam excelentes quando

temperados com gotas de limão.

Suco de limão na água de cozimento dos frutos do mar deixa as carnes mais brancas e firmes.

Ao ralar a casca de um limão, tome cuidado para não ralar junto a parte branca, que amarga a receita.

Para que o doce de casca de limão fique bem verde, use um tacho de cobre.

Para o creme de limão não talhar, no momento em que for preparado para ser levado ao fogo, junte as gemas ao caldo de limão e não limão sobre as gemas.

Pingue algumas gotas de limão nas frutas secas, antes de passá-las na máquina ou no liquidificador. Isso evita que fiquem grudando.

Salpicar uma colherada de suco de limão sobre a água em que se cozinha o repolho evita o cheiro forte.

Suco de limão na frigideira elimina o cheiro forte de peixe frito.

Limão nos coquetéis de frutas ou nas vitaminas evitam que fiquem enjoativas.

Para cortar frutas frescas como banana, abacate e maçã, passe limão sobre as partes cortadas para que não escureçam.

Se o móvel de madeira manchou com tinta de caneta, lave imediatamente com água fria e depois esfregue com suco de limão.

Limpe objetos de prata esfregando cinza de cigarro misturada com suco de limão.

Se num tecido lavável aparecer uma mancha de ferrugem, elimine-a esfregando limão e sal, colocando a peça no sol até secar. Depois, lave normalmente com água e sabão.

Use limão e vinagre com sal para limpar metais.

Para preparar adequadamente o quiabo, lave-o, saque-o e corte em pedaços ou rodela. Aqueça um pouco de óleo numa panela e frite o quiabo, mexendo sempre e pingando algumas gotas de limão, até ficar macio.

Para tirar a baba dos quiabos, basta lavá-los e deixá-los no molho de limão e água.

O limão substitui com vantagem o vinagre, não só pelo seu valor nutritivo como pelo seu sabor natural.

Antes de utilizar o limão, deve-se lavá-lo bem para eliminar, além da poeira, resíduos de pesticida.

Para limpar camarões, descasque-os, tire as pernas e coloque-os numa vasilha com água fria. Após descascá-los, retire as tripas das costas e da barriga, usando um palito de dente. Depois disso, lave os camarões em diversas águas, até que a última água saia limpa. Esprema, então, dois limões para cada quilo de camarão limpo, acrescente sal a gosto e deixe em repouso por pelo menos 15 minutos. Em seguida, passe novamente os camarões em água corrente e prepare-os segundo sua receita favorita.

A melhor maneira de preparar filés de peixe é limpá-los e lavá-

los bem, por dentro e por fora, depois cortar as barbatanas e separar os dois files. Corte as espinhas que ficam normalmente rente à barriga e apare os lados, uniformizando os filés. Faça um molho com um pouco de sal, pimenta-do-reino, um pouco de água, um fio de azeite e suco de limão, na proporção de 1 limão para cada meio quilo de filés. Deixe por uma hora, depois enxugue num pano, passe na farinha de rosca e frite.

DETERGENTE CASEIRO

Um prático e barato detergente pode ser feito em casa, com um mínimo de trabalho.

Ingredientes

- 1 pedra de sabão de coco
- 1 litro de água fervendo
- 1 litro de água fria
- 1/2 copo de suco de limão coado

Preparação

Rale o sabão de coco, enquanto ferve um litro de água numa panela. Acrescente o sabão à água fervente e mexa com uma colher de pau até a completa dissolução. Retire do fogo, acrescente o litro de água fria e o suco de limão. Mexa bem por algum tempo, depois deixe esfriar. Acondicione em embalagens plásticas e etiquete para garantia. Mantenha longe do alcance de crianças.

USO COSMÉTICO

Para o tratamento da acne, faça uma pasta de suco de limão e açúcar e aplique sobre o rosto. A mesma pasta também serve para eliminar o excesso de oleosidade da pele.

Antes de fazer as unhas, amacie as cutículas endurecidas com um pouco de suco de limão.

Elimine a caspa e a oleosidade do couro cabeludo, massageando-o com suco de limão.

Use o bagaço do limão para clarear e amaciar as mãos. Coloque um pouquinho de açúcar na mão e esfregue o limão.

Melhore seu hálito fazendo gargarejos com 1 copo de água morna e o suco de 1/2 limão.

Nunca use limão na pele, quando for se expor ao sol. Sob a luz do sol podem provocar queimaduras, além de manchar a pele. Não se arrisque jamais.

É possível que você já tenha ouvido por aí que o limão é uma ótima solução para o odor desagradável da transpiração. Acredite, o limão, nestes casos, é apenas um paliativo, reduzindo momentaneamente as bactérias e os fungos causadores do odor, mas aumentando consideravelmente a acidez no local. Com certeza ele vai quebrar seu galho por algum tempo, mas o ideal seria uma

solução de água com bicarbonato de sódio, por exemplo, ou um bom desodorante.



O LIMÃO NA CULINÁRIA

DOCES

BAVAROISE DE LIMÃO

Ingredientes

5 limões
500 g de queijo branco, escorrido
5 folhas de gelatina
3 claras
150 g.de açúcar

Preparação

Rale a casca de dois limões, depois esprema todos eles, retirando o suco, que deverá ser levado ao fogo até ferver. Junte as folhas de gelatina previamente deixadas de molho. Deixe esfriar. Bata o queijo com as cascas raladas de limão e 100 g de açúcar, depois incorporar ao suco de limão com gelatina. Bata as claras em ponto de neve firme, acrescente 50 g de açúcar e continue batendo até endurecer. Incorpore ao suco de limão com os outros ingredientes e deixe na geladeira até o dia seguinte. Servir com folhas de menta e rodela de limão.

CREME DE LIMÃO COM GELATINA

Ingredientes

1 lata de leite condensado
2 limões grandes
3 ovos
1 pacote de gelatina sabor limão

Preparação

Separe as claras e as gemas. Misture estas com o leite condensado, as cascas raladas dos limões e o suco deles. Prepare a gelatina, fervendo 1/4 de litro de água e dissolvendo-a. Misturar com o suco de limão e os outros ingredientes. Bata as claras em ponto de neve e incorpore. Coloque numa forma e deixe na geladeira. Sirva decorado com creme chantilly ou nata.

CREME DE LIMÃO COM IOGURTE

Ingredientes

4 folhas de gelatina
300 g.de iogurte
2 limões

3 ovos
60 g.de açúcar

Preparação

Deixe de molho a gelatina, lave os limões e rale a casca de um deles e corte a do outro em juliana. Reserve rodela finas para enfeitar e esprema-os, retirando o suco. Bata as gemas com o açúcar, junte o iogurte, o suco de limão e as raspas. Dissolva a gelatina em um pouco de água quente e acrescente-as, misturando bem. Deixe esfriar. Enquanto isso, bata as claras e incorpore-as ao creme, quando começar a endurecer. Coloque em taças e leve à geladeira. Enfeite com rodela e com as cascas de limão em juliana.

CREME DE LIMÃO COM MANTEIGA

Ingredientes

2 limões
3 ovos
250 g.de açúcar
50 g de manteiga

Preparação

Rale a pele dos limões, depois esprema-os e leve o suco ao fogo com as raspas das cascas, o açúcar, a manteiga e os ovos. Mexa em fogo suave, até que engrosse. Tire, esfrie, coloque em uma forma na geladeira.

CREME DE LIMÃO COM MEL

Ingredientes

100 ml de suco de limão
4 ovos
100 g de açúcar
1 colher de sopa de mel
6 folhas de gelatina
250 g de iogurte
nata

Preparação

Bata as gemas com o açúcar e o mel até obter um creme espesso. Aqueça o suco de limão e dissolva nele as folhas de gelatina. Misture com o creme. Bata separadamente as claras com a nata e incorpore ao creme. Coloque numa forma ou em taças e leve à geladeira para esfriar.

CREME DE LIMÃO COM OVOS

Ingredientes

2 limões
4 ovos
1 lata de leite condensado

Preparação

Descasque os limões, inclusive a pele branca. Separe as gemas das claras dos ovos. Corte os limões em fatias ou pedaços, misture com as gemas, o leite condensado e em seguida acrescente as claras batidas em neve

DOCE DE LIMÃO-CRAVO

Ingredientes

1 quilo de limão maduros

700 gramas de açúcar cristal

Água

Preparação

Rale levemente as cascas dos limões para retirar parte do sumo, depois lave-os em água corrente. Corte-os ao meio, retirando as sementes, depois coloque-os numa panela, cobrindo-os com água. Deixe cozinhar, coberto com um pano alvejado. Depois de cozidos, espere esfriar e passe os limões por uma peneira, deixando escorrer. Mergulhe-os em água fria e deixe repousar por algumas horas. Vá trocando a água três vezes ao dia, até sair todo o amargo do limão. Feito isso, escorra o limão e passe a polpa na máquina de moer ou pique em pedaços pequenos. Pese a massa obtida e use o mesmo peso de açúcar. Leve ao fogo, mexendo constantemente para não grudar no fundo. Quanto atingir o ponto, despeje numa forma forrada com papel celofane e deixe esfriar. Depois de frio, cortar em pedaços menores, embrulhar em papel celofane e guardar em local seco.

ESPUMA DE LIMÃO

Ingredientes

4 limões

2 ovos

5 colheres de sopa de açúcar

4 folhas de gelatina

Preparação

Bata as gemas com o açúcar e reserve. Corte dois limões em rodela finas e rale as cascas de um dos outros dois, acrescentando metade às gemas. Esprema os dois limões e junte o suco as gemas batidas. Dissolva a gelatina em um pouco de água quente, depois incorpore-a às gemas e deixe esfriar. Quando começar a solidificar, bata as claras em ponto de neve e incorpore-as. Numa forma, arrume as rodela de limão no fundo e coloque a espuma por cima. Enfeite com o restante das raspas de casca.

GELADO DE LIMÃO

Ingredientes

3 limões maduros

4 potinhos de iogurte natural

2 claras
1 pitada de sal
açúcar

Preparação

Rale as cascas maduras de dois limões, depois esprema-os. Coloque o iogurte numa tigela, acrescente o suco e as cascas, coloque açúcar a gosto e bata a mistura por 3 minutos, numa batedeira, em velocidade reduzida. Bata em separado as claras em ponto de neve não muito firme, acrescente o sal e incorpore à mistura batida, mexendo. Coloque no congelador. Após uma hora, bata com um batedor manual e retorne à geladeira. Repita a operação por três vezes. Esprema o último limão e regue o gelado, antes de servir.

IOGURTE DIET COM LIMÃO

Ingredientes

1 copo de iogurte natural e a mesma medida de água
1 limão
Adoçante a gosto
Gelo

Preparação

Rale a casca do limão, depois esprema-o, retirando o suco. Junte o suco e as raspas da casca ao iogurte, à água e ao adoçante. Bata no liquidificador, depois junte o gelo e sirva.

MOUSSE DE LIMÃO COM LEITE CONDENSADO

Ingredientes

1 lata de leite condensado
1/2 lata de creme de leite com o soro
1/2 xícara de chá de suco de limão
2 claras de ovos batidas em neve
raspas de limão a gosto
1 colher de sopa rasa de gelatina em pó branca e neutra
3 colheres de sopa de água fria

Preparação

Numa vasilha, misture o leite condensado e o creme de leite, junte o suco de limão, as raspas, a gelatina já dissolvida na água fria. Finalmente, misture cuidadosamente as claras em neve. Leve à geladeira até o dia seguinte ou pelo menos por seis horas. Decore com chantilly e rodela de limão ou conforme sua criatividade.

MOUSSE DE LIMÃO COM MAIZENA

Ingredientes

2 limões
5 ovos
150 g de açúcar

20 g.de maizena
1/4 de litro de água
1 colher de sopa de creme de leite

Preparação

Rale a pele dos limões, depois esprema-os. Bata dois ovos e três gemas com o açúcar e quando estimar consistente, acrescentar a maizena, as cascas e o suco de limão. Coloque água quente, batendo sempre. Leve ao fogo por algum tempo, sempre mexendo. Deixe esfriar alguns minutos, mexendo de vez em quando. Quando a mistura estiver fria, acrescente as três claras batidas em neve bem firme, juntamente com a colher de creme de leite, batida com a mesma quantidade de água gelada. Levar à geladeira. Bater antes de servir.

MOUSSE DE LIMÃO COM OVOS

Ingredientes

2 limões grandes
4 ovos
100 g. açúcar
15 g de gelatina sabor limão
3 colheres de sopa de água

Preparação

Separe as gemas e as claras, bata as gemas com o açúcar até formar uma pasta, sem grumos de açúcar. Rale a casca dos limões e esprema-os, acrescentando o suco às gemas. Coloque a gelatina em água fria por 3, depois em banho-maria até que dissolva. Acrescente as gemas e o limão, mexendo sempre. Deixe descansar por alguns instantes, até começar a coalhar. Bata as claras em neve e, aos poucos, vá acrescentando-a à mistura. Coloque imediatamente numa forma e deixe esfriar meio dia na parte baixa da geladeira.

TORTA GELADA DE LIMÃO

Ingredientes

200 gr de biscoitos maizena moídos
120 gr de manteiga sem sal em temperatura ambiente
3 colheres de chá de raspas de limão
200 gr de chocolate branco picado ou ralado
1/2 lata de creme de leite sem o soro
1/4 xícara de chá de suco de limão coado

Preparação

Comece preparando a massa da torta, juntando, numa tigela, os biscoitos moídos, a manteiga e 1 colher de raspas de limão, amassando com os dedos até obter uma farofa úmida. Espalhe no fundo de uma forma e leve ao forno médio por 12 minutos. Retire, deixe esfriar e reserve, enquanto prepara a cobertura.

Coloque em uma vasilha o chocolate e o creme de leite e leve ao fogo em banho-maria, mexendo até derreter. Junte aos poucos as

raspas e o suco de limão. Mexa bem, depois espalhe sobre a torta. Deixe esfriar, depois leve à geladeira. Sirva com sorvete ou com mousse de limão.

TORTA MARROM DE LIMÃO

Ingredientes

3 ovos
7 colheres de sopa de açúcar
2 xícaras de chá de farinha de trigo
1 colher de chá de fermento em pó
1 pacote de manteiga
1 lata de leite condensado
1 xícara de café de suco de limão
1 pitada de sal

Preparação

Numa vasilha média, junte a farinha de trigo, 1 ovo, 3 colheres de açúcar, a manteiga, o sal, o fermento e amasse com as mãos, até obter uma massa homogênea. Arrume num refratário e leve ao forno até dourar. Retire e reserve. Coloque a lata de leite condensado, o suco de limão e as gemas de dois ovos no liquidificador e bata, depois espalhe essa mistura sobre a massa da torta previamente assada. Bata as duas claras restantes com o resto do açúcar até a consistência de suspiro, coloque sobre o recheio da torta e leve ao forno de novo, até que a cobertura fique marrom.

BEBIDAS

ABACATE BATIDO COM LIMÃO

Ingredientes

1 litro de leite
1 abacate médio maduro
1 limão
5 pedras de gelo
Açúcar a gosto

Preparação

Descasque o abacate e bata-o com o leite no liquidificador. Junte o suco do limão, gelo e açúcar a gosto e bata novamente. Sirva imediatamente.

BATIDA CLÁSSICA DE CONHAQUE

Ingredientes

1 dose de conhaque
1 dose de cointreau
1 dose de suco de limão

Gelo

Preparação

Misture os ingredientes numa coqueteleira com gelo a gosto, agite, depois coe numa taça para coquetel.

BATIDA DE LIMÃO

Ingredientes

1 dose de cachaça

1 limão

4 colheres de café de açúcar

1 galhinho de hortelã para enfeitar

Gelo

Preparação

Bata no liquidificador o limão descascado, sem pele e sem sementes, com o açúcar, a cachaça e gelo a gosto. Coe e decore o corpo com o galhinho de hortelã.

BATIDA DE MAÇÃ COM LIMÃO

Ingredientes

1 dose de cachaça

2 doses de suco de maçã

1 dose de suco de limão

Açúcar a gosto

Gelo picado

Um galhinho de hortelã para enfeitar

Preparação

Misture os ingredientes numa coqueteleira, adoçando a gosto. Despeje num copo com gelo picado e enfeite com a hortelã.

BATIDA DE PAPAIA COM LIMÃO

Ingredientes

1 dose de cachaça

1/2 mamão papaia cortado em cubinhos

1/2 limão

Açúcar a gosto

Gelo picado

Preparação

Bata os ingredientes, adoçados a gosto, no liquidificador, depois sirva num copo com o gelo picado. Deve ser bebido imediatamente para não amargar.

BATIDA DE CHAMPANHE

Ingredientes

1 dose de champanhe

1/2 dose de licor de menta

1/4 dose de vodca

1/2 limão

Preparação

Misture numa coqueteleira o licor, a vodca e o suco do limão, coloque num copo tipo tulipa e complete com champanhe.

BATIDA LEVANTA-DEFUNTO

Ingredientes

1 dose de cachaça

1 dose de suco de limão

20 gramas de amendoim torrado

5 ovos de codorna

1 colher de sopa de leite condensado

1 pitada de canela em pó

Um galhinho de hortelã

Gelo a gosto

Preparação

Junte todos os ingredientes, exceto a hortelã, e bata no liquidificador. Sirva enfeitado com o galho de hortelã.

BATIDA MANAUS

Ingredientes

1 dose de cachaça

1 dose de licor de apricot

1 dose de suco de limão

1 dose de leite de coco

Gelo picado ou em cubos pequenos

Preparação

Bata os ingredientes no liquidificador e sirva num copo com gelo à vontade.

BATIDA PORTUGUESA

Ingredientes

1 limão galego

1 copo americano de cachaça

1 pires de suco de limão

1 pires de açúcar

Açúcar a gosto

Gelo moído

Preparação

Bata no liquidificador o limão cortado em quatro e sem sementes, depois junte o açúcar a gosto, a cachaça e o gelo moído. Bata um minuto, coe e sirva em cálices decorados com um anel de açúcar. Para isso, umedeça a borda dos cálices no pires de suco de limão, depois coloque-o no de açúcar e leve ao refrigerador. No momento de servir, a batida deve ser servida abaixo do anel de açúcar.

BLOODY MARY

Ingredientes

1 dose de vodca
1/2 dose de suco de tomate
1/2 limão
Molho inglês
Molho de pimenta tabasco
Pimenta-do-reino
Sal
Gelo

Preparação

Em um copo alto, coloque a vodca com gelo e tempere com os demais ingredientes. Complete com o suco de tomate.

CAIPIRINHA MINEIRA

Ingredientes

1/2 limão com casca
1 colher (sopa) de açúcar

Preparação

Para cada dose, use uma receita. Corte o limão em cruz e esmague-o num copo, juntamente com o açúcar. Use, de preferência, um socador de madeira ou de vidro. Acrescente gelo picado e sirva em seguida.

CHÁ DE LIMÃO

Ingredientes

6 limões
100 g de canela de pau
2 litros de água
Açúcar a gosto
Gelo

Preparação

Faça um chá normal com a canela e a água; coe e leve ao liquidificador, juntando o limão. Bata, coe, acrescente gelo e açúcar a gosto, bata novamente e sirva em seguida.

CONHAQUE TEXANO

Ingredientes

1 dose de conhaque
1 colher de chá de licor de curaçu
1 dose de suco de limão
Açúcar a gosto
Gelo

Preparação

Descasque um limão antes de retirar-lhe o suco. Faça isso com cuidado, para obter a casca no formato de uma serpentina. Reserve.

Numa coqueteleira, misture o conhaque, o licor, o limão e o gelo, agitando bem. Adicione o açúcar a gosto e agite novamente. Coe num copo de coquetel com as bordas açucaradas.

CONHAQUE TODAY

Ingredientes

1 dose de conhaque

1/2 dose de suco de limão

canela em pau

uma rodela de limão espetada com cravos-da-india

Açúcar a gosto

Preparação

Misture o conhaque com o suco de limão numa caneca refratária, acrescente a canela e açúcar a gosto, aquecendo em seguida em banho-maria. Acrescente a rodela de limão e beba ainda morno.

COQUETEL PORTUGUÊS

Ingredientes

1 dose de rum ou de gim

1 limão

2 colheres de sopa de leite condensado

1 fatia de abacaxi em cubos

Açúcar a gosto

Gelo

Preparação

Esprema o limão no liquidificador e junte os outros ingredientes e bata por um minuto. Coe e sirva em seguida.

GIM BUMERANGUE

Ingredientes

1 dose de gim

1 dose de vermute branco seco

1 dose de vermute tinto

1/4 dose de licor de marasquino

1/2 limão

Angostura

1 azeitona

Gelo picado

Preparação

Misture o gim e os vermute, acrescente o gelo picado, o licor e o suco de limão, mexendo bem. Sirva e adicione algumas gotas de angostura. Decore com uma azeitona

GIM COLLINS

Ingredientes

1 dose de gim
1/2 dose de suco de limão
Soda limonada
Gelo

Preparação

Em um copo alto, coloque o gim sobre cubos de gelo, junte o limão e vá acrescentando a soda limonada a gosto.

GIM HULK

Ingredientes

1 dose de gim
1 dose de licor de menta
1/2 dose de suco de limão
1 fatia de limão
Soda limonada
Cereja

Preparação

Coloque numa coqueteleira o gim, o licor e o suco de limão e agite bem. Sirva num copo alto, decorado com a fatia de limão e com a cereja espetada num palito. Complete com a soda limonada.

GIM TÔNICA

Ingredientes

1 dose de gim
Água tônica
1 limão
Gelo

Preparação

Coloque o gim num copo alto, juntamente com alguns cubos de gelo. Adicione a água tônica e suco de limão a gosto.

LICOR DE LIMÃO

Ingredientes

Raspas das cascas de 10 limões
250 g de álcool de cereais 40°
450 g de açúcar
Água

Preparação

Raspe as cascas de limão com cuidado, evitando atingir a parte branca, que dá sabor amargo ao licor. Deixe as cascas em maceração no álcool durante 3 dias. Após isso, faça uma calda em ponto de fio forte. Deixe esfriar e misture com a maceração. Coe, clarifique, filtre, engarrafe e arrolhe. Deixe descansar por 6 meses antes de consumir.

RUM DAIQUIRI

Ingredientes

1 dose de rum

1 limão

Açúcar a gosto

Folhas de hortelã

Gelo

Preparação

Coloque na coqueteleira o rum, o suco de limão, alguns cubos de gelo e açúcar a gosto. Agite bem e sirva numa taça de coquetel com bastante gelo picado e decorado com folhas de hortelã.

RUM HAVANA**Ingredientes**

1 dose de rum

1 limão

1/2 dose de vermute seco

Gotas de curaçu

Açúcar a gosto

Gelo

Preparação

Misture o rum, o suco de limão e o açúcar numa coqueteleira, depois adicione o vermute seco e alguns cubos de gelo. Sirva, acrescentando algumas gotas de curaçu.

SHAKE DE LIMÃO**Ingredientes**

1 pacotinho de caixinha de gelatina diet de limão

1 pote de iogurte natural desnatado

100 ml de leite desnatado

Raspas de um limão

Uma fôrma de gelo

Preparação

Ferva o leite, despeje no liquidificador, junte a gelatina e bata. Coloque o iogurte, as raspas de limão e gelo a gosto. Bata mais um pouco e sirva em um copo alto.

SUCO DE LIMÃO COM ACEROLA**Ingredientes**

2 limões lavados

1 litro de água

1 punhado de folhas frescas de acerola

Açúcar ou sal a gosto

Preparação

Junte todos os ingredientes e bata no liquidificador. Coe, adoce ou coloque sal, a gosto, e sirva.

SUCO DE LIMÃO COM CAPIM-CIDREIRA

Ingredientes

1 maço de capim-cidreira lavado
2 limões grandes
1 litro de água
Açúcar a gosto
Gelo

Preparação

Bata no liquidificador o capim-cidreira, os limões inteiros e a água. Coe, acrescente gelo e açúcar a gosto e bata novamente. Sirva em seguida.

TEQUILA ACAPULCO

Ingredientes

2 doses de tequila
2 doses de rum
4 doses e suco de abacaxi
1 dose de suco de limão
Cubinhos de abacaxi para decorar
Gelo

Preparação

Junte os ingredientes numa coqueteleira e agite para misturar bem. Sirva num copo com bastante gelo e decore com os cubinhos de abacaxi.

TEQUILA MARGARITA

Ingredientes

2 doses de tequila
1 dose de cointreau
1 fatia de limão
1/2 dose de suco de limão
Sal fino
Gelo

Preparação

No liquidificador ou na coqueteleira, bata os ingredientes com gelo. Antes de servir, umedeça as bordas do copo em suco de limão e mergulhe no sal fino. Decore com a fatia de limão.

SALGADOS

CAMARÃO À ALHO E ÓLEO

Ingredientes

1 kg de camarão limpo e sem casca
6 dentes de alho picadinhos

2 colheres de sopa de azeite
2 limões (suco)
Cheiro verde a gosto
Sal a gosto

Preparação

Esprema o limão numa vasilha, acrescente sal a gosto e mergulhe os camarões. Deixe por meia hora, depois escorra bem. Numa frigideira grande, frite o alho no azeite até dourar, acrescente o camarão e cozinhe por 5 minutos, mexendo sempre. Cubra com cheiro verde picadinho e sirva imediatamente.

FILE DE PEIXE AO SUCO DE LIMÃO

Ingredientes

1 kg de filé de pescada temperado a gosto
200 g de manteiga
3 limões (suco)
1 tablete de caldo de camarão
1 pitada de açúcar
2 colheres de sopa de vinagre aromatizado de estragão
4 folhas de estragão
1 pitada de sal

Preparação

Frite os filés com um pouco de manteiga, arrume num refratário e reserve. Junte os outros ingredientes e o restante da manteiga numa panela e aqueça até dissolver toda a manteiga. Despeje o molho sobre os files fritos e leve ao forno médio. Sirva com arroz branco.

FRANGO À MILANESA

Ingredientes

1 frango em pedaços
1 dentes de alho socados
2 ovos batidos
1 1/2 xícara de chá de farinha de rosca
1/2 xícara de chá de queijo parmesão ralado
1 limão (suco)
1 maço de salsa picada
Sal a gosto

Preparação

Faça um tempero com o sal, alho, salsa e limão, esfregue bem em todos os pedaços de frango, depois deixe por 2 horas, mexendo-os de vez em quando para pegar bem o tempero. Misture a farinha de rosca como queijo e reserve. Vá passando os pedaços de frango nos ovos batidos e na farinha de rosca, fritando em óleo não muito quente até ficarem dourados. Sirva com seu acompanhamento preferido.

LOMBO NO MOLHO AZEDO

Ingredientes

1 kg de lombo de porco
1 cebola média ralada
2 dentes de alho socados
2 pimentas malaguetas esmagadas
1/2 copo de vinho branco
1 limão grande (suco)
2 laranjas médias (suco)
Sal a gosto

Preparação

Limpe os excessos de gordura, depois fure o lombo e acomode-o numa vasilha. Acrescente os temperos e o vinho branco e deixe pegar gosto por 4 horas, virando a cada meia hora. Leve ao forno médio pré-aquecido e vá regando com o tempero, até ficar macio. Quando perceber que os pedaços se soltam com facilidade, despeje o caldo de laranja e deixe no forno até dourar. Sirva com arroz branco e sua salada preferida.

MACARRÃO AO MOLHO DE LIMÃO

Ingredientes

500 g de sua massa preferida
1 kg de camarões médios limpos e cortados
1 cebola ralada média
2 colheres de sopa de manteiga
1 dose de vermute seco
300 g de creme de leite fresco
2 gemas de ovos
1 limão
Queijo ralado.

Preparação

Cozinhe a massa com um fio de óleo, enquanto prepara o molho. Rale a casca do limão e reserve. Numa frigideira, frite os camarões na manteiga, depois acrescente o vermute e espere evaporar. Acrescente em seguida o sal, o creme de leite e as gemas, sempre mexendo. Quando engrossar, acrescente as raspas e o suco do limão. Escorra a massa e despeje o molho em cima. Polvilhe queijo ralado e sirva em seguida.

PEIXE SALGADO COM LIMÃO

Ingredientes

1 peixe fresco limpo
1 pacote de sal grosso
4 limões fatiados
5 dentes de alho esmagados
pimenta do reino

óleo de oliva

Preparação

Misture o alho com um pouco do óleo, depois coloque no interior do peixe, esfregando-o por dentro. Faça cortes verticais nos dois lados do peixe e reserve. Cubra o fundo de uma assadeira com parte do sal grosso, depois disponha em cima metade das fatias de limão. Acomode o peixe, coloque as fatias de limão restantes sobre ele e termine de cobrir com sal. Leve ao forno para assar em fogo médio por 20 minutos. Sirva em seguida com arroz branco e o acompanhamento preferido.

SALADA FRESCA

Ingredientes

- Salada

1/2 kg de pepino em rodelas finas

1/2 kg de uva verde, sem sementes, cortado ao meio

1/2 kg de maçã verde cortada em fatias finas

1/2 xícara de suco de limão

2 xícaras de água

- Molho

1 xícara de iogurte natural

1 xícara de maionese light

4 colheres de sopa de hortelã picada

4 colheres de sopa de cheiro verde picado

Sal a gosto

Preparação

Descasque o pepino, pique em fatias e deixe de molho em água e sal por 20 minutos. Misture o suco de limão e a água, junte a maçã e a uva picadas e deixe descansar por vinte minutos também. Após esse tempo, escorra o pepino, a maçã e a uva. Misture os ingredientes do molho, depois despeje sobre os ingredientes da salada. Leve à geladeira e só retire na hora de servir.

SUFLÊ DE LIMÃO

Ingredientes

240 ml de creme de leite fresco

3 colheres de sopa de manteiga

30 g de farinha de trigo

90 g de açúcar

1 colher de sopa de raspas de casca de limão

5 gemas

80 ml de suco de limão

6 claras

Preparação

Derreta a manteiga numa panela, em fogo médio, junte a farinha de trigo e mexa, misturando até obter uma massa homogênea. Retire do fogo, acrescente o creme de leite, o açúcar e

as raspas de limão. Retorne ao fogo até ferver, retire e reserve. Numa tigela, bata as gemas até engrossar e, aos poucos, vá acrescentando o creme de leite. Feito isso, junte o suco de limão, bata e reserve. Bata as claras até o ponto de neve firme. Junte um pouco das claras ao creme e mexa delicadamente para incorporar. Vá juntando aos poucos, sempre com cuidado, até misturar tudo. Unte um refratário e polvilhe com açúcar. Pré-aqueça o forno em fogo médio. Coloque a massa na fôrma e leve ao forno em banho-maria. Asse até crescer e dourar. Sirva em seguida.



USO MÁGICO DO LIMÃO

Há na tradição popular certas práticas mágicas e místicas ainda não totalmente explicadas pela ciência, mas aceitas pelas camadas mais simples da população. Pessoa alguma desconhece a existência dessas práticas e, em sua grande maioria, fazem ou já fizeram uso delas, seja tentando realizar um simples desejo à realização dos mais ambiciosos sonhos. Crendice, superstição, fanatismo, seja lá que nome os incrédulos possam lhes dar, o certo é que, para muitos, elas funcionam e realizam o que prometem. Se não fosse assim, não existiriam em tão grande quantidade, em praticamente todas as culturas, nem se manteriam em evidência por tanto tempo.

O limão, considerada uma planta mágica por suas mil e uma utilidades, está presente em um sem número de receitas populares, dentre as quais selecionamos algumas. Você pode não acreditar, você pode não usar, mas certamente alguém já usou...

E funcionou!

AMAR DE NOVO

Se o amor acabou, após vocês perceberem que não existe afinidade, respeito ou amor de verdade entre os dois, por que sofrer com isso, se a vida está lhes dando a chance de recomeçar? Para que isso se processe sem traumas e sem sofrimentos, faça a seguinte receita: pegue uma fotografia da outra pessoa, de corpo inteiro, passe limão, depois salpique sal de cozinha em toda a sua superfície. Coloque-a numa vasilha de água, no congelador. Deixe por três dias. Ao amanhecer do quarto dia, antes do sol nascer, deixe sobre uma pedra, num local onde não possa ver de sua casa.

AMÍGDALAS INFLAMADAS

Esta receita é recomendada apenas para os adultos, uma vez que deve ser feito um gargarejo mais para quente que para o morno. Além disso, o adulto está mais sujeito a sentir dor de garganta, daquelas que tiram a voz e incomodam ao extremo. Você pode tomar remédios para amenizar a crise, mas sabe que ela, cedo ou tarde, vai voltar. Se este é o seu caso, porém, habitue-se a fazer uso regular da seguinte receita, que afastará definitivamente este problema. Pegue um limão galego, deixe-o por instantes em água fervente, depois corte-o ao meio e esprema o suco. Em seguida, coloque o bagaço, com casca e tudo, para ferver com um copo de água, uma colher rasa de sal e outra de mel. Após ferver a água,

conte alto até setenta e sete e retire do fogo, coe e adicione o suco de limão, extraído anteriormente. Espere até que o líquido atinja uma temperatura suportável e faça gargarejos bem demorados. Repita pelo menos uma vez por semana. Se o tempo esfriar, porém, faça isto de três em três dias.

AMOR ESCONDIDO

Muita gente afirma que amar escondido é delicioso, principalmente quando se é correspondido. As coisas feitas em segredo têm um sabor especial, desde que não descobertas. Se você pensa assim, use a ponta da pena de uma galinha branca, molhada em suco de limão, para desenhar um coração no meio de uma folha de papel branco. No meio do coração, escreva o seu nome e o da pessoa. Coloque o papel com esse coração sobre a chama de uma vela para que vá se aquecendo lentamente, até o papel amarelar. Não o deixe pegar fogo. Ele ficará ressequido e deverá ser esfarelado e jogado em água corrente.

BEBEDEIRAS

Se você é do tipo que até concorda com as festas agitadas que a sua família gosta de fazer, mas gostaria de evitar tanta bebedeira, prepare-se então, para a próxima festa. Quando o pessoal que toma todas chegar, marque no relógio que horas são. Pegue um copo pela metade de sal e o restante de pinga com limão. Ofereça aos bebedores e diga que é uma nova receita para os machões, chamada queixo-de-mula. Guarde o sal que ficar no copo e, quando o último sair, jogue o sal do lado de fora da casa.

BEIJO DEVASTADOR

Para muitas mulheres, um simples toque com estilo é suficiente para provocá-las. Um toque mais íntimo com os lábios pode demonstrar ternura e sensualidade que mulher alguma esquecerá. Não precisa ser um beijo de língua, basta um leve e solto toque de lábios, capaz de entontecer a pessoa beijada. Como conseguir isso? Antes de sair para namorar, enxágüe os dentes com suco de limão, depois masque mel com hortelã. Beije em seguida os pés de qualquer imagem de santa que tiver em sua casa. Quando estiver com a namorada, olhe dentro dos olhos dela, diga seu nome e depois beije-a suavemente.

BRIGA DE IRMÃOS

Quando é uma simples discussão sem maiores conseqüências, é normal e tudo bem. Mas se a briga assume proporções maiores e põe em risco a união da família, então é melhor usar esta receita. Descasque um limão e na casca escreva o nome de um irmão. Descasque uma laranja e na casca escreva o nome do outro irmão. Faça uma limonada com esse limão e dê para o irmão que tem o

nome na casca de laranja tomar. Faça uma laranjada com a laranja descascada e dê para o irmão que tem o nome na casca de limão tomar. Feito isso, queime as duas cascas juntas numa fogueira que deve ser oferecida para São João.

BRIGANDO COM A BALANÇA

Manter-se no peso é uma tarefa muito difícil, que exige sacrifícios. Nada se consegue, no entanto, sem uma vida saudável e muito exercício físico. Um segredo todo especial, no entanto, consiste em comer, antes das principais refeições, uma cebola pequena, deixada de molho em suco de limão e sal por alguns minutos.

CABELOS E PELES OLEOSOS

A beleza de uma mulher depende muito da pele e dos cabelos. Quando ela fica muito tempo exposta a muito calor ou muito frio, a pele e os cabelos são prejudicados e isso se vê logo na sua aparência geral. Esta receita é indicada para melhorar seus cabelos e sua pele. Para os cabelos, use umas gotas de limão antes da última enxaguada. Para a pele, coloque dentro de uma banheira ou uma bacia gotas de limão e duas colheres de açúcar. Entre nessa água e relaxe por quinze minutos, depois tome um banho com seu sabonete predileto. Isto ajudará você a melhorar a aparência de seus cabelos e sua pele.

CALOS

Muitas atividades podem ocasionar calos nas mãos e esta receita ensina como tirar. Esprema um limão em meio copo de água, junte um botão de madrepérola e deixe ao relento, à luz da lua minguante. No dia seguinte, massageie as mãos diversas vezes com essa água.

COURO CABELUDO

Caspa ou seborréia, queda de cabelos e doenças do couro cabeludo em geral podem se degenerar em coisas mais complicadas, fazendo com que você corra o risco de perder seus cabelos ou e ficar com aquelas horríveis falhas. Um dos meios de transmissão mais comuns é o uso de aparelhos não esterilizados por parte dos profissionais do ramo. Assim, é sempre bom se prevenir, fazendo o seguinte: Sempre que cortar seus cabelos, ao retornar para casa, lave-os com água morna e seu xampu normal. Misture depois o suco de um limão, um copo de água benta e raspas de sabão de coco, até obter uma pasta. Aplique no couro cabeludo, massageando com as pontas dos dedos. Enxaguar e usar novamente seu xampu preferido. Tudo isso pode ser melhorado ainda mais se você deixar para cortar seus cabelos conforme as fases da Lua. Se quiser que cresçam logo, na Lua Crescente. Se

quiser que se mantenham, na Lua Nova. Se quiser que aumentem, na Lua Cheia. Se quiser que demorem para crescer, na Lua Minguante.

DIARRÉIA

Esse mal é realmente terrível e pode ter graves conseqüências para a saúde. Para acabar com ele, em meio copo de água, coloque uma esmeralda, tampe com um pires e deixe descansar durante quinze minutos. Retire a pedra e misture vinte e uma gotas de limão e uma colherinha de maizena nessa água. Mexa bem e dê para o doente beber.

DOR DE ESTÔMAGO

Nada mais desagradável que, após uma deliciosa refeição, você sentir aquela dor terrível na boca do estômago, que chega até a sufocar às vezes, como se a comida estivesse toda parada antes do estômago. Tanto pode ser um refluxo de gases, como um estrangulamento provocado por alguma pessoa invejosa ou por alguém a quem você tenha negado comida. Se for problema de gases, má-digestão ou dispepsia, inclua na sua alimentação cebola crua e suco de limão. Caso queira uma receita que é eficiente e deliciosa ao mesmo tempo, coma com freqüência saladas de agrião com cebola temperada com suco de limão. Ao cozinhar o arroz, acrescente folhinhas de alecrim e gotas de limão. Quando preparar carne, inclua alfavaca ou louro no tempero, substituindo o vinagre por suco de limão fresco. Se o problema não for nada disso, mas provocado por algum distúrbio no seu campo espiritual, coloque um crucifixo num pires, cubra com sal grosso, regue com o suco de três limões e deixe debaixo da mesa, enquanto come. Quando terminar, lave o pires e o crucifixo em água corrente. Uma variação manda deixar um crucifixo de madeira dentro uma de xícara com suco de um limão ao seu lado, na mesa, enquanto come. Após a refeição, retire o crucifixo e beba o suco de limão de uma vez só.

EMPREGADA FIEL E DEDICADA

Ter uma boa e fiel empregada, hoje em dia, é algo muito difícil, mas não impossível. Antes de mais nada, é preciso tratá-las bem. Em muitas casas, elas são consideradas pessoas da família e isso as faz se portarem como tal. Para você ter sorte com a sua empregada, faça a seguinte receita: Tenha em algum canto da casa, uma carranca de madeira. Na base dela, com suco de limão, escreva o nome da empregada. Recomende a ela expressamente que aquela seja a primeira peça a ser limpada, quando for dia de tirar o pó dos móveis.

ESQUECER UM AMOR

Acabou o namoro? Pegue uma fotografia dele(a), de corpo

inteiro, passe limão e sal grosso em toda a sua superfície, depois jogue em água corrente, de preferência numa correnteza ou no mar. Não olhe para onde a foto vai.

FERIDA INFECCIONADA

A falta de cuidados ou de assistência pode transformar um pequeno corte numa ferida perigosa, inclusive trazendo o perigo do mortal tétano. Todo cuidado é pouco com isso, mas nem sempre os meios estão à mão e a solução é apelar para a sabedoria popular. Para esses casos, uma receita é particularmente poderosa, muito embora as pessoas tenham receio de usá-la porque pode "arder". Só que a dor da ferida será sempre maior. Amasse sete dentes de alho pequenos ou três grandes, misture com o suco de um limão, aplique na ferida, cobrindo com um lenço branco limpo. Repita a cada três horas, atirando os restos da receita anterior num terreno que esteja para ser arado nos próximos dias.

FRIEIRAS

Esta doença de pele é terrivelmente incômoda, principalmente porque pode se tornar crônica. Nos meses de inverno, torna-se particularmente dolorida. Uma receita muito usada no interior é particularmente eficiente. Após lavar e secar bem o local, aplique suco de limão sobre a frieira, usando uma pena do rabo de um galo de briga. Nas primeiras vezes vai arder, mas logo passará. Quando terminar, jogue a pena no telhado da casa ou num local onde bata bastante sol e não haja água por perto. Aplicar três vezes ao dia, por sete dias consecutivos.

HÁLITO FRESCO E PERFUMADO

Muita gente pode se justificar seu mau hálito, afirmando que se trata de um problema orgânico. Se isso é verdade, por que não tratar esse problema? O que se sabe é que problemas digestivos provocam um mau hálito realmente desagradável. Problemas de infecção na garganta e nas gengivas também. Se você já eliminou esses problemas e, mesmo assim, sua saliva é forte e o mau hálito persiste, habitue-se a fazer a seguinte receita: toda noite, deixe um limão debaixo do seu travesseiro. No dia seguinte, em jejum, esprema-o num copo, junte água e beba metade. A outra metade use para escovar os dentes e fazer gargarejos. Queime as cascas. Repita sempre.

IMPOTÊNCIA SEXUAL

Este é um problema que, nos últimos tempos, tem surgido com maior frequência nos consultórios médicos, fruto da crise de valores, da crise financeira, da falta de tempo, do estresse e de outras causas. Não é um mal estritamente do homem, pois a frieza feminina torna-a impotente para realizar-se sexualmente. Os antigos tinham

várias receitas, mas uma é simplesmente deliciosa para esse fim. Basta tomar diariamente, nas horas pares, por sete dias seguidos, um copo de limonada adoçada com mel. Se for do interesse potencializar os resultados, coma nas horas ímpares uma colher de abacate amassado, com limão, num prato branco com uma colher de pau.

OLHOS CANSADOS E DOLORIDOS

Da mesma forma que o resto do corpo, os olhos também se ressentem, ficando doloridos. O interessante é que esse cansaço não se manifesta de imediato, mas é comum aparecer no dia seguinte, quando você se levanta. Às vezes, basta seu olhar cruzar rapidamente com o olhar de uma pessoa altamente negativa para que isso aconteça. De qualquer forma, quando sentir seus olhos doerem dessa forma, no começo do dia, logo que se levantar, pegue uma vasilha de metal e coloque no fundo dela um espelho. Coloque água morna, sal grosso e o suco de um limão. Agite, depois lave os olhos delicadamente com essa água, usando um algodão para esfregá-los. Ao terminar, antes de enxugar os olhos, enxugue primeiro o espelho.

PARASITAS DA PELE

Nossa pele está sempre sujeita a ser atacada por invisíveis e indesejáveis parasitas. Ao aparecer uma pequena coceira em qualquer ponto do corpo, formando carocinhos, faça logo esta receita para se prevenir e se livrar disso. Retire o suco de um limão-galego ou taiti, coloque dentro de uma bacia grande com sete litros de água e uma colher de sal. Acomode-se de forma que a parte afetada fique imersa na água. Permaneça nela por meia hora, depois tome um banho normal e seque-se sem esfregar o local afetado e a região próxima. Sente-se nessa bacia e banhe-se por mais ou menos meia hora. Em seguida saia e deixe seu corpo secar naturalmente. Tome um novo banho, certificando-se de retirar todos os resíduos do banho anterior. Faça esse banho sempre à noite, antes de dormir, até desaparecer a coceira.

PATROA DE AMARGAR

Tem patroa que é de amargar e parece que, por capricho, faz de tudo para tornar a vida de sua empregada doméstica um inferno diário. Como hoje em dia se deve pensar duas vezes antes de sair de um emprego, a solução é apelar para uma receita capaz de adoçar essa patroa e torná-la mais suportável e acessível. Esta é especial para isso. No primeiro dia do mês, antes de ir trabalhar faça o seguinte: pegue um pano de prato, coloque no centro dele três limões, depois cubra-os com açúcar. Junte as pontas do pano de prato, amarrando-as com um só nó. Leve esse pacote para seu trabalho e deixe-os debaixo da cama de sua patroa. No final do dia,

antes de voltar para casa, faça uma limonada com os limões e o açúcar, oferecendo o primeiro copo para sua patroa. Junte mais açúcar, desta vez de sua patroa, de forma que fique uma limonada bem doce. Leve o pano de prato para casa e deixe-o estendido debaixo de sua cama por uma noite, lavando-o no dia seguinte. Se você dorme no serviço, pode fazer a receita da mesma forma, só que o limão, o açúcar e o pano de prato terão que ser levados de sua casa.

PELE CANSADA

A pele cansada é como a casca de uma fruta que perdeu todo o seu viço e sua beleza natural. Um dos principais agentes causadores desse problema, hoje em dia, é o estresse, principalmente quando a ele se juntam problemas de ordem intestinal e poluição. Pelo menos uma vez por semana, após o pôr do sol, retire o suco de um limão fresco e junte com uma colher de sopa de mel, formando uma pasta. Lave o rosto com água bem fria, depois aplique essa mistura, espalhando-a por igual. Deixe por quinze minutos, depois lave com água morna em abundância. Não fazer esta receita durante o dia nem sair ao sol logo após usá-la.

PELE DE RAINHA

Todo domingo, pegue um limão fresco e esprema seu suco. Junte três colheres de chá de mel e despeje numa banheira parcialmente cheia de água, de modo que possa ficar imerso sem molhar a cabeça. Permaneça por quinze minutos e depois tome um banho normal, com água morna, usando um sabonete de glicerina.

PESO DE ARROZ

Quer ficar mais leve? Antes de tudo, vamos convencionar uma coisa: cada grão de arroz corresponde a um quilo. Assim sendo, após o sol se pôr, coloque meio copo de água com a quantidade de grãos de arroz correspondente ao número de quilos que deseja perder. Deixe no relento, para tomar sereno. No dia seguinte, pela manhã, misture com o suco de um limão e uma pitada de sal e tome a água, em jejum, com os grãos. Quando atingir o peso que espera, suspenda a receita.

SINUSITE

Todo resfriado ou gripe, quando atacavam antigamente, eram imediatamente tratados com chás onde entravam o limão e o mel invariavelmente. Assim, poucos resistiam e podiam levar a complicações como a sinusite. Hoje em dia, esse problema é mais comum, pois os tais vírus resistentes exigem remédios cada vez mais fortes e, mesmo assim, acabam não produzindo o efeito desejado. Trata-se uma gripe que não é curada. Trata-se uma sinusite que só piora a cada vez que ataca e, com isso, o organismo

vai sendo agredido e se ressentindo com isso, exigindo outros tratamentos e outros remédios para que outros órgãos vitais não sejam afetados pelos medicamentos. Com isso temos um desequilíbrio que, uma vez instalado, dificilmente pode ser revertido, a menos que se busque de novo e de forma natural a harmonia interior. Para isso, tomar o suco de um limão grande ou dois pequenos a cada três horas, misturado com água e adoçado com uma colher de sopa de mel de laranjeira ou de eucalipto.

SORTE NA CAMA

Para que tudo dê certo quando for para a cama com a pessoa amada, amarre um pepino ao meio com uma fita vermelha e outra branca. Deixe-o debaixo da cama. Quando terminar, coma o pepino com sal e limão.

TEMPERO DE MESTRE

As carnes de gado mais usadas em churrascos são a picanha, a maminha, o alcatra, o cupim e a costela. O melhor tempero é o sal grosso. Para dar um toque profissional, umedeça as peças a serem assadas com suco de limão, depois aplique uma camada de sal.

TORCICOLO

Trata-se de um estado de contração dos músculos cervicais, levando a torção do pescoço e posição anormal da cabeça, causando dor e incômodo. Se você massagear o local com um óleo essencial de limão, logo a musculatura voltará ao normal.

TRABALHO COM VIGOR

Se você está sentindo sem o vigor que costumava ter no trabalho, faça uma receita para recuperá-lo. Durante os dias úteis da semana, amasse uma cabeça pequena de cebola e coloque-a num copo de vidro, com uma pitada de sal grosso e o suco de um limão, sempre às 10:00 da noite. Deixe o preparado na cabeceira de sua cama, tampado. No dia seguinte, tome a mistura em jejum, agitando antes de tomar.